

令和8年度 運動教室



◆ 主催:六ヶ所村保健相談センター

あなたにぴったりの教室がきっと見つかる ✨

今年こそ村の運動教室に参加してみませんか？(18歳以上の村民) **参加費無料!!**

～ 村の運動教室の5大メリット ～

- ① 筋肉量・基礎代謝量 UP、体脂肪減少
- ② 参加した人だけが学べる各種運動の効果
- ③ 村内外多方面でご活躍の講師による教室が無料
- ④ 3カ月に1度の体組成測定が無料
- ⑤ 参加ポイントで特典ゲット

時間帯	教室名 及び 教室内容	日程 詳細は裏面
昼の部 14:00～15:30	脂肪燃焼ヨガ教室(初心者向け) … 基本のポーズで心と体をリラックスさせる	8月、計3回
	脂肪燃焼ヨガ教室(上級者向け) … ツイストなどの要素を取り入れ、筋肉に刺激を与える	11月、計3回
夜の部 18:15～19:30 ※ オトコの筋活教室は 18:30～20:00	マッスルズコンディション教室 … インナーマッスルを鍛える	5～8月、計6回
	5歳若返り!!筋力UP教室 … 自重を用いた筋トレで筋力UPを目指す	4～1月、計10回
	バランスボール教室 … 体幹を鍛えながら筋トレやストレッチを行う	5～12月、計4回
	オトコの筋活教室  ※ 定員:10名 … ウェイトトレーニングで筋力UPを目指す	5～6月、計4回
	コンディショニングトレーニング教室 … 筋力、パワー、柔軟性、すべての要素を鍛える	7～3月、計4回
	ナイトヨガ教室  … 様々なポーズで心と体をリフレッシュさせる	2～3月、計4回

<お申込み方法>

① 電話でのお申込み

保健相談センターへ電話 ☎ 0175-72-2794

② 電子申請でのお申込み

右の二次元コードにアクセスいただき、必要事項をご入力の上申請

お申込み後、ご案内を発送いたします。詳細はそちらをご確認ください。



<二次元コード>

【令和8年度 運動教室年間スケジュール表】

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1 水	1 金	1 月	1 水	1 土	1 火	1 木 バランスボール	1 日	1 火	1 金	1 月	1 月
2 木	2 土	2 火	2 木 マッスル	2 日	2 水	2 金	2 月	2 水	2 土	2 火	2 火 ナイトヨガ
3 金	3 日	3 水	3 金	3 月 ヨガ(初心者向け)	3 木 筋力UP	3 土	3 火	3 木 筋力UP	3 日	3 水	3 水
4 土	4 月	4 木 オトコの筋活	4 土	4 火	4 金	4 日	4 水	4 金	4 月	4 木	4 木
5 日	5 火	5 金	5 日	5 水	5 土	5 月	5 木	5 土	5 火	5 金	5 金
6 月	6 水	6 土	6 月	6 木 マッスル&体組成	6 日	6 火	6 金	6 日	6 水	6 土	6 土
7 火	7 木 筋力UP	7 日	7 火	7 金	7 月	7 水	7 土	7 月 コンディショニング	7 木 筋力UP&体組成	7 日	7 日
8 水	8 金	8 月	8 水	8 土	8 火	8 木 筋力UP&体組成	8 日	8 火	8 金	8 月	8 月
9 木	9 土	9 火	9 木	9 日	9 水	9 金	9 月 ヨガ(上級者向け)	9 水	9 土	9 火 ナイトヨガ	9 火 ナイトヨガ
10 金	10 日	10 水	10 金	10 月	10 木	10 土	10 火	10 木	10 日	10 水	10 水
11 土	11 月	11 木 オトコの筋活	11 土	11 火	11 金	11 日	11 水	11 金	11 月	11 木	11 木
12 日	12 火	12 金	12 日	12 水	12 土	12 月	12 木 筋力UP	12 土	12 火	12 金	12 金
13 月	13 水	13 土	13 月	13 木	13 日	13 火	13 金	13 日	13 水	13 土	13 土
14 火	14 木 オトコの筋活	14 日	14 火	14 金	14 月	14 水	14 土	14 月	14 木	14 日	14 日
15 水	15 金	15 月	15 水	15 土	15 火	15 木	15 日	15 火	15 金	15 月	15 月
16 木	16 土	16 火	16 木 マッスル	16 日	16 水	16 金	16 月 ヨガ(上級者向け)	16 水	16 土	16 火 ナイトヨガ &体組成測定	16 火
17 金	17 日	17 水	17 金	17 月 ヨガ(初心者向け)	17 木 バランスボール	17 土	17 火	17 木	17 日	17 水	17 水
18 土	18 月	18 木 マッスル	18 土	18 火	18 金	18 日	18 水	18 金	18 月 コンディショニング	18 木	18 木
19 日	19 火	19 金	19 日	19 水	19 土	19 月	19 木	19 土	19 火	19 金	19 金
20 月	20 水	20 土	20 月	20 木 筋力UP	20 日	20 火	20 金	20 日	20 水	20 土	20 土
21 火	21 木 オトコの筋活	21 日	21 火	21 金	21 月	21 水	21 土	21 月 コンディショニング	21 木	21 日	21 日
22 水	22 金	22 月	22 水	22 土	22 火	22 木 バランスボール	22 日	22 火	22 金	22 月	22 月
23 木 筋力UP&体組成	23 土	23 火	23 木 マッスル	23 日	23 水	23 金	23 月	23 水	23 土	23 火	23 火
24 金	24 日	24 水	24 金	24 月 ヨガ(初心者向け)	24 木	24 土	24 火	24 木	24 日	24 水	24 水
25 土	25 月	25 木 筋力UP	25 土	25 火	25 金	25 日	25 水	25 金	25 月 コンディショニング	25 木	25 木
26 日	26 火	26 金	26 日	26 水	26 土	26 月	26 木 バランスボール &体組成	26 土	26 火	26 金	26 金
27 月	27 水	27 土	27 月	27 木	27 日	27 火	27 金	27 日	27 水	27 土	27 土
28 火	28 木 マッスル&体組成	28 日	28 火	28 金	28 月	28 水	28 土	28 月	28 木	28 日	28 日
29 水	29 金	29 月	29 水	29 土	29 火	29 木	29 日	29 火	29 金		29 月
30 木	30 土	30 火	30 木 筋力UP&体組成	30 日	30 水	30 金	30 月 ヨガ(上級者向け)	30 水	30 土		30 火
	31 日		31 金	31 月		31 土		31 木	31 日		31 水

- ・会場は、**ろっぷ**、**保健相談センター**、**大石総合体育館**となります。
- ・参加者は、3カ月に1回、体の筋肉量や脂肪量、基礎代謝量などの**体組成**を測定することができます。体組成測定は、ろっぷで17:00~18:00に実施するので、ご希望の方は時間内に測定をお願いします。

<お問い合わせ先>
 保健相談センター ☎0175-72-2794
 (平日 8:15~17:00)